

বুংশং অমসুং শিংলি কাগ্নগী মহোশাগী লায়য়েং

হন্দোকচবা -

ডাঃ এন, বাবুধন সিংহ

হাওরৈবী, মণিপুর ।

[ଅମିତପୁରୀ ମିଳିତା ବିଭାଗରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ହାତରା କୋଡ଼କରା]

ବୁଂଶଂ ଉତ୍ତମସୁଂ ଶିଂଲି ବାଘଶି ଘରୌଶାଶି ଲାଘଶି

ହଲୋକଟା -
ଡାଃ ଏନ, ବାବୁଶନ ମିଂହ
ହାତରୌଶା, ଅମିତପୁର ।

ଅର୍ଥ ମୁଦ୍ରା କରବା]

অকোঙবা :

অলেক্স পোয়াই সিংহ

ককরা, বাওয়েষ লৈকাই।

১ম খণ্ডন-জুন ২১, ১৯৮২ ইং

কোণী-১০০০



ছাপা বন্দন : মণিপুর গীতা প্রেস, শিঙাইল বাজার, ইম্ফাল।

ବାହେ ଗନ୍ଧା'ବିନ୍ଦଃ

দুঃখঃ অমৃতঃ শিংলি কাগুগী মণ্ডোশী লায়সঃ হায়বা
 লাইরিক মচা অসি লায়না অসিনা মায়বা অমৃতঃ মাজিবা মী
 পুত্রম্ভা লাহোকচনি। ঐখোয়নী চিজাক অমৃতঃ মাত্ চাবগী
 মতঃ অমৃতঃ ঐখোয়নী মাজংকা মায়না অসিগা মায়না মকশিচত্রে
 ময়নিঃ মীয়াই মকশচদনী ময়নী মৈখনি মুনী মিপা মায়না লায়না
 অসিনী ময়নাভা মাবনা অমৃতঃ ওই। ময়ন অমৃতগী মায়বা
 অমৃতঃ মাজিবা মী খুনিঃমক্কা লাইরিক মচা অসিব অমৃতঃ
 পাবিবগা মসিদগী মাহোকচনি হোমনবা অমৃতঃ লায়নাঃমী মক
 মকশচনি মনাবা অসিদগী কোকপা ময়গনি মায়না মশা মৌই।
 লাইরিক মচা অসি মায়ভকী মায়বা মকশ কিম্ব মকশ
 এস, জে, সিংহনী ইংলিসনা ইবা লাইরিকনী মমুবা মৌহনা
 কোমোকচনি।

সুংশঃ অমসুং শিংলি কাংশগী মহৌশাগী লায়স্বেং

সুংশঃ হায়বসি অমাংখোঙগী মসুংলা মত্ৰগা মপান্না চাউখোক-
লকপা, পোমখোকপা শিংলিশিংবু খঙৈন। মখোয়সি কপ্পাক্তা
মত্ৰঃ মত্ৰঃ কাপখোক্তুনা লৈবা শিংলিঙম্বনি। মাখোয় অসিনা
হাকজবা সুংঙাইংন্দবা অমদি অনাবা পোকহল্লি অমসুং ত্ৰৈ কায়বগা
লোয়নহল্লি।

সুংশঃ হায়বসিনা রাইচেনবা অম ওইহল্লি হায়বত নত্ৰনা
মসিনা নাবু নারকুবদি থুনা লায়স্বেংহৌগদবনি। মসিগী অকুবা
মরম অনি লৈ।

অহানবগা, সুংশঃনা নারকইবসিনা মৌওইববু তুংলা শাখিবা
চায়না ওইহল্লকপা, অমাংবা সৈখংপা অহুগা মৌয়ে'নবীদনা অঙাংগী
খাউ চাউখোকপা, কিয়াক অমদি খম্মোয়গী লায়না, অপোয়া
(Tumour) মত্ৰগা কেল্লর ওইহকপা রাই। অহুনা নারিবা মৌহুগী
মরম অহু যান্না থুনা স্বেংখোকদবনি হায়বগী মরমদা মখাগী মরম
অহম অসিমা হম্মা স্বেংবিকম খোকই।

(ক) অমাংখোঙগী মসুং চাউখোকপা শিংলি অহুনা অমাং-
খোঙগী মপান্না ইন্তোয়কুবা অমসুং খুস্তা খেংনরবা।

(খ) অমাংখোঙগী মপান্না লেপ্পা লৈতমা চীকুবা, ইক্কম
লুপ্পা, নাবা মত্ৰগা হাকজববা।

(গ) পায়খানা (অমাংশড) চডবা য়ুংনা অমাংখোঙদনী জে অহু অমাংবনা নজগা অমাংবা শেংদোক্তিবা চে নজগা খুঙা তৈরকুবদি সুংশং লায়না লৈসে খঙবিবগা লোয়ননা চ্যে-
শিনবিবা ভাবে।

অনিশুবনা, সুংশং হায়বদি পকুবা য়োণিংনা অতোগ্গা লায়না হখলনী খুদোংখীবা লাকদোবা অহু লাক্তিউঙদা য়েংবিবোগদবনি। খুদম ওইনা হায়বদা— য়েংবদনি খিজিক্ত ওইনা উবা, জে হাঙ্গা অসিনা খোশাহোমবদনী ইয়েপ লেপ্তনা অমসুং হেজিন্না হায়কুবদি জে হাংলকপনী লায়না ওইরকপা য়াই। জে উভোং য়ুংনা জে কমজিনবা খোক্তবদি শাখিনা অনাবা কাওরকই। জে উভোংলিং অহু লিংখংলকপা য়াই নজগা লায়নাগী মহিক চডহোবা য়াই। য়ুদদনী হেন্দোক্তুন। পোকখায়হুনা জে খোকহল্লি।

খবরদা কোঙলিবা সুংশং কনবা হিদাকশিং অহু খুদক্তা শীজিন্নরোইদৌবনি য়রবাদি হিদাকশিং অহু অনাবহুগী হৌরক-
কমদি খিজিন্দনা খাবা হিদাক ওইবা য়রদা অনাবগী য়ঙং অহু তুংনা কতবা হেজিন্নকপা হ'য়বসিন্স ওইখোক্তবা নন্তে। অহুনা সুংশংগী অনাবসি মুন্না খঙগে হায়বদি জে চেনবগী য়রদ হাঙ্গা খঙবা ভাই।

জি চেনবা অমসুং থিংবা

অশেংবা অমসুং তরু-তরুবা হকচাংদা কায়গদবা ওগ্নিঅেন
য়াওবা জে অসি থেন্নোয়দগী কাথখোরকই। জে অশেংবা পুবা
লিংগিলিংনা হকচাংগী কায়্যে খুদিংদা য়েহোকই অহুগা জে অমোংপা

পুবা শিঃ শিঃ কাম্ভী হকচাংনা কাম্ভীগনবা শরুৎ হ'ওম্বী
অমোংপা জে অহু খাঃ জিঃ। হায়রিবা অমোংপা অমলং হকচাংনা
কাম্ভী রাওজবা জে অসিমা খম্বোয়নগী কাম্ভোয়কইবা জে অহুদগী
মহু মূলিনবা হেল্লি। অমোংপা পুবা জেগী শিঃ শিঃ (veins) না
হকচাংনা কাম্ভী। মচাক রাওজবা অমলং অমোংপা খম্বা জে
অসি কিরাক অমলং জেগী কাম্ভী কিডনি (kidney) না
শেংদোকুবা অমলং ওজিঃ হাপচিঃ খম্বোয়না পুপিলি।

শেংদবা জে পুবা উভোংনিং অসি অণেংবা জে পুবা উভোং-
নিংদগী ভোঃ ভানবা মওনা শাঃ মরম্বা মীওইবদা খুদোংচানবা
খরা পি। মরম্বা হকচাংগী করিঃখা মকম্ব অমদা লৈরিবা
শেংদবা জে পুবা উভোং অসি পোঙখোকপা অমলং চাউ-
খোরকপা রাই।

অসিঃখা পোম্বোকুবা জে উভোংনিং অসি মবোয়না লৈল্ল
লৈল্লবা হকচাং কাম্ভী মকম্বগী মতুংইরা মবিং খর খোল্লি।
উনশা মখানা লৈবা জে উভোংনা চাউখোকপা ওইয়গা ভেরিকোজ
ভেইল (varicose veins) অহুগা খীরিলগী অরোইবা শরুতা
লৈবা উভোংনিং চাউখোকপা ওইয়গা সুঃখং (piles or haemorrhoids) কোই।

মখাতানা চখসিঃইগা ঐখোয়না খঙ্গনবদি সুঃখং মজগা
ভেরিকোজ ভেইল হায়বসি লায়না অবা মত্তে; মাবোয়নিং
অসি অনাবগী খুদবদি। পোম্বোরকইবনিং অসি জে উভোংনিংগী
মরোন্দা (walls) অকাম্বা লৈরকপদগী ওইবা মত্তে। জে চেংখোক

৪ মুংশং অমশুং শিংলি কাঙগী মহৌশাগী লায়ং

ডেনশিন ভৌবদা অখিংবা লৈবদগী মশা পোঙখোরকপা অমদি
শাংদোরকপনি ।

মসি খঙলবদি মুংশং অমশুং ডেরিকোজ ডেইন্স অসি
কুয়াংবান্দা হিদাক থাবনা কহনবা ড়োই হায়বসিনা ওক্কা থোক
লোই । জে উতোংলিং অহু অমুক মশা পোঙখোরক্কাবগীদমক
মসিবু থোকহল্লিবা মরমহু হাম্মা থিদোক্তুনা কোকহনবা ডাবনি ।

জে অমোংপা পুবা উতোং শিংলিশিংহু কক্তুনা লৌথোকপা
নত্ৰগা হিদাক কাপশিন্দুনা কংহল্লগা দাবিবা মরুম অহু কংহল্লম্
মরমহু থিদোক্তুনা মহুবু কহল্লবদি অতোপ্পা মকম অমদা থুনমক
মুংশংগী অপোম্মা নত্ৰগা ডেরিকোজ ডেইন্স অহু হেঙা থোক্তকনি ।

ঔখোরনা হিংচুনা লৈরিঙেগী করিঙুয়া মতম অমদা নত্ৰগা
মতম অমদা অমাংথোঙদা পোম্মা অমশুং অনাবা কাঙরকপা অসি
ইঙেই ওইরকপা মাবা ডাক্তনি । হেক দারকপগা লৈকাইদা ডামবা
নত্ৰগা ডাক্তরদা য়েংই । লৈকাইগী পাউভাক্কা মুংশং থুংলে
হায়রকনি অহুগা ডাক্তরদনি অনাবা অহু মঙগ লৈহমবগীদমক
হেমোরোইড কোই হায়রকনি । মুংশং (piles) অমশুং হেমো-
রোইডস (Haemorrhoids) হায়বসি অমত্তনি । অমাংথোঙদা
জে উতোং পোঙথোকইবহুবুনি । জে উতোংলিং অসি অমুকী মতিক
চ'উখোরক্কা পোকখায়বদগী জে থোক্তকপা মাই অহুবু জে উতোং
অমদা লোইদা হেক পোকখায়বদি পঙদা থোক্তে । করিঙুয়া
থোক্তবদি ম'ম্মা থুদোংখী নংঙাই ওই অমশুং জেন্ম মাম্মা হাথবা
মাই । ডেইনগী মথক থংবা কুয়োল অহু পোকখায়বসি হৌনশানি

মরমদি ভেইনগী ময়্য থংবা মরোল অহুদা চিজাক নীরিবা জেহুনা
হেমা পুদশোনখিবদনী মপানথংবা মরোন্স পোকখায়রকপনি ।

ফিরাক বাইঁচিববা

(Congestion of Liver)

মুংশং হায়বসিগ কপ্লাক্তা শিংলি মত্ৰং মত্ৰং কাবনী লায়না
অসিগা করিস্ থেমবা নন্তে, মকম থেমবনী বাভনি । অহুয়া
জে চেনবনী মওং অসিবু দুয়া খঙলবদি শিংলি পোয়খৎপনী
মরমদা করিস্ জুরীংগাই ওইদে । এনাটোমিক লাইব্রিক (হকচাং
কায়াৎলিংগী মরমদা মৈনবা লাইব্রিক) অয়া পারগা ঐখোয়না
খঙবা ওয়া ময়দি ডাইএফ্রামদনী (থবাক অবস্খং পুতী কায়াৎ-
লিংবু ভোখাইহজিবা চকচাং ময়ুংদা লৈবা ভোংশা) মথা চথরগা
লৈবা খোঙ, চীনং অমদি পুতনী পুরকপা লেংদবা জে অসি
থমোয়না অচোবা জে উভোং Portal Vein অমদি Inferior
venacava কোবা অনিনা পুরকই । উভোং অনিষক অসি
ফিরাক কাওহুনা চংলি । Portal Vein না ফিরাক্তা অপীকপা
জে উভোং মচা মচা কয়ামরম খায়দোক্তনা লোইশিল্লি । মসিনা
চাকখাউ অমস্খং খীরিলদনী পুরকপা চিজাক রাওবা জে অহুদা
ফিরাক্তা থবক ভৌহোবনী থুদোংচাবা কংই ।

ডাউনফ্রাং অফ কাওফ্রা চাইটেডা Inferior vena-
cava কোবা অফ্রা ক্রিফ্রা শরুফ অনিগী শরুফ অনিসিহু
হাই টেলফ্রাবদগী চাউথোকপা জায়গায় ক্রি থোকনগে হায়বদি
জায়গা খঙবা উয়গনি। মসিমা জে টেলবা তপথফ্রাগনি অবস্থায়
Portal Circulation না জে ভুংগীফ্রা লৈগনি অবস্থায় হাই
টেলবদগী শাফু অফ্রা ফ্রাবদি Inferior vena-cava না চপ-
শিবদগী থোকগী শিংশিলিংনা (Vein) ফ্রাবনা শাফু গীফ্রাই।
Haemorrhoidal Vein শিংশি অসি অরোইবা শরুফ্রা লৈবা
ময়গা অহানবা শাফু অসিগী বহোদাশী ইহান বাগা চাউথোকগৈ।
অফ্রা উনশাগী মখাদা থের লৈবা কপ্পাকী শিংশিলিংনা
অকোয়বদা ডাকশিবদা কান্না২ লৈভবদগী (বাৎপদগী) শিংশি-
শিংশি চাউথোকগনি। মরোয়গি৩দা কপ্পাকী শিংশি চাউথোকপা
অসি iliac Vein শিংশী হায়বদি শিংশি অফ্রা ডাকপা বাৎপা
শিংশিলিংগী ময়গা অফ্রা ময়গা অনিফ্রা শাফু গীফ্রাই
ওইবা হাই।

শিংশিলিংগী শরুফশিংশি (Structure of Veins)

শিংশি (Vein) অফ্রা শরুফশিংশী ময়গা থমসি। মসি
ময়গা অফ্রা শাই।

- ১। মপাল থংবা অফ্রা অফ্রা ময়গা অফ্রা
- ২। ময়গা থংবা ভোংশাগী ময়গা অফ্রা
- ৩। ময়গা থংবা শিংশি ময়গা ময়গা অফ্রা

শিংলিগী শরুত ধুনিংবক অসি অমুখ অণীক অণীকণা
জে উভোংলিংমা পুয়কণা জেনা মচিলাক পী মরমদি শিংলিশিংলী
মশাগী মমুংদা পুরিবা জে অমুখগী মচিলাক কংদে।

শিংলিগী শরুতকিং অসিবা জে ভুখংলকপগী মমুংগী শাকু
খিংলবা হোৎনরকপদা মশাগী মমুংদা মাজ্জিবা অণীকণা জে
উভোং মচাশিং অমুখগী জেচেদা অখিংবা অমুখ পীহদা শিংলি-
সিগী মরোণশিংদা অচিনবা খোকহল্লি। মসিনগী মশালখংবা
কুয়োমহু পোকখায়রকপা মাই। মতাং অসিদা সুখঃ জে কায়বা
খোকহে নজ্জগ। কপ্প ভু। শিংলি মত্রঃ মত্রঃ কাপখোকপগী মতাংদা
ওইরগদা কপ্পাক্তা হোগোক মহু মানবা মচেৎ-মচেৎ লাংবা
খোকপা মাই নজ্জগ। চাখতুনা নাই চাবা মাই।

পাবিরিবলিংদা সুখঃ হায়বসি কুয়াংবানগী লায়বানি, খাঙ
খান্দোক্তগা, খোঙ হায়া জুংঙাইনবা হিদাক হাপচিলগ। নজ্জগ।
হিদাক ক'প্পনচিংবা ভে'রগ। হেক মকজ্জিগিনি হায়না খনবিদমবা
খরদঃ মরুওক চুয়া ইবনি। মিশাইনমবা নজ্জগে। মরোণগী
ওইবা পাঠৈনবা লায়বংব। (Nature cure) হায়বসিগী
অহানবা নিয়মদি লায়বাহুগী মরমহু খঙদোক্তগা কহনবা হায়ব-
সিনি। মরম অহদা জে চেনবদা অখিংবা পীবদগী মাইচিনবা
খোকহল্লিবসি করয়া কোকহমপদগে হায়বসি অহানবদা খনবিগদ-
বনি। অমুখ অহানবদা কিয়াক অমমুং মসিদা ক'মি মরো
ভৌরিবনো হায়বগী মরমদা হদা অমক্কাং খরবা ভাবনি।

ফিরাফী ঝথৌশিং

(Functions of the Liver)

ফিরাফী হায়াবসি Glandular Structure অহনি অহুগী
হকচাংগী হরীমসি পোংলম হয়ায ভিন্নশিন্নহা অচৌবা কার-
খানা অহনি। হসি ভাশে:নহক হায়াবসি চাশিন্নখিবা চিঞ্জাকশিংবু
ভুহহহহা কারখানা ওইবা কারাংনি। হরীমসি চাকখাউ অহলুং
খীরিলসি চাশিন্নখিবা পোংলিং অহবু ফিরাফী ভুহহহহগী থবক
চখরকপনা চুয়নী হানহা শেম শাবিবভনি। হসিনা হরুওইবা
Protein অহলুং চনাং হাওবা (Starchy) চিঞ্জাকশিংগী হরী
লৈনৈ। জা, জা, য়েহহ, শজোম হপাল, চেঙ, আটা, হরাই,
চনাং থোকপা পোং অহলুং চিনিগা হরু ওইবা হরী লৈনৈ।
অহন পোংলিং অসি ফিরাফী হকচাংগী কারাংলিংবু শাগলিবা
অপীক অপীকপা কাশিনে (cells) ইয়া হায়াব লৌশিনবা
ওয়বা হওংদা শেমদোকই। অহহোহদা cell অহনা থবক
ভৌবদগী থোকপা হকচাংদা কারজবা পোংলিং অহ অহুক
ফিরাফী পুথোকখি। (Carbon-dioxide হায়াব হনিল অহনি
থবোহুদগী থোকখি) অহুগা কারজবা পোংলিং অহবু অহুক
জিংশিংগী কারাং কিডনী (Kidney) অহলুং হুয়াং থোকহহহা
কারাং (Sweat Glands) শিংদা হকচাংদগী থাদোকখিবা ওয়নবা
হওংদলু ফিরাফী শেমদোকই। অসিগীলু হওংদা হকচাং

কায়ংলিংলি নাঙ-ভাকপা থোকহনবা য়াং পোংলিং—(Organic Poisons) হকচাংদলী থোকচরকপা নজগা থোরিলদলী চূপশিনথিবা নজগা খর হোঞ্জিবনবা য়াঙথিববুন্স য়াঙবল্লি। হায়বসিংশিং অসি ভোন-ভোনা কিয়াক্লা জোজাপু ভুগনবা মলিংখানী মলী (bile) লু শূংহুনা থোরিলদলী অহানবা শরুক দুওদেনম্ (Duodenum) না থাদোরকই। অম্লয়া কিয়াক হায়বসি য়াংলা মলী চিনবা হকচাং কায়ং অমলি হায়বসি খঙবা উম্মে। মসি পোঙ-থোকপা উম্মবলীমক কিয়াক্লা জেরম অনী চেনশিল্লকই (Dual circulation) হায়ম্ পনত্র, থোবোং-থোরিলদলী কায়ংলিংদলী লাকপা জে-লিংলি কিয়াক্লা Portal Vein না পুশিল্লকই অহগা মশানী Cell লিংবু মচিজাক হুগনবলী জেনা Hepatic Artery দলী কংই। অম্লয়া মরম অনীদলী লাকপা জেচেল অম্লং Protein গা Carbohydrate য়াংলা য়াঙবা জোজাক্লা হেমা হৈমবদলী কিয়াক্লা মশানী নিভিলী উইবা খবজলী হেমাভোবা ভারকপা হায়বসিলী মথজা করিঙুয়া চাপিনথিবা পোংলিংদলী হকচাংলি অযাঙবা পোকহনবা য়াং পোংলিংবু মলু চমহনবলী মলী অযা ভারকপলী উইথোকপা য়াং কিয়াক অবা অম্লম লৈবা মরয়া কিয়াক অসি করিলী চাউথোক্লিবনো, Portal Circulation না অথিংবা গীরিবা অমদি Inferior Venacava না করিলী চপ-শিল্লিবনো হায়বসি খনবদা য়াংলা লুনা থোকপা নত্তে।

ফিরাক বাইচিনবা করল্লা কোকহনগনি (How to remove liver congestion)

ঐবন্ধ অসি পাবনা অট্ট বৈডিকেল টেক্স বুক ডজন অম্বা পাবদনী হেন্না খণ্ডবিরমগনি। ওইরিবা পুন্নমক মাঙনা উয়ে। অহুনা পুন্নমক অসি মরম (cause) অম্বনুং মরুগী মইহে (effect) ডাক্তা নত্না ?

Nature cure না মইহে effect অহু লায়য়েংজিওনা মরম (cause) অহু হান্না লায়য়েংখোকউ হান্ননা ডাকই। অহুনা ফিরাকী মরমদা পানসি। করুগীমমক ফিরাড্তা অটিনবা খোক্রি-বনো ? থবক হেন্না শূবা। থবক হেন্না শূবগী লায়য়েংদি করিনো ? পোখাবা। ফরে, থবক হেন্না শূবনবা করল্লা ফিরাকপু পোখাহন-গদগে হান্নবসি থন্নরসি —

খীরিলদা হকচাংবু মাঙতাকপা মাথা পোং খোকহনবা থিংবসি অহানবমকদা ঐখোরনা ভৌবা ওয়া থবক্রি। পুন্নমকী ওইনা মুংখংনা মাথা মীনদি অমাংবসি রৈখংকরি। খীরিন্দগী হকচাদো মাঙ-তাকহনবা পোংলিং অহু চুপশিনখিননবা থিংনবা হোংনবদা ফিরাড্তা অহেনবা থবক অমুক ভৌবা তাই। অকনবা অমাংবা হান্নদোকুবা হোংনবদা মাংবা অহুনা অমুক চীক-চীক লাউবা জৈ খোকনবা মরম অম্বা ওইহরি।

অহুনা অহানবদা খোঙহান্না থিঙ্গংপা অসি কোকহনবা তাই। অহুবু খোঙহান্না কোন্নবা হীদাক নত্নগা অমাংখোঙলোবদগী

কাপশিনবা বহৌনটিংবনা নভে । খোঙহায়া স্ফুঙাইবনা শীজিনে-
নবা হীদাকনিংসিনা অমুক হেমা খোঙহায়া থিক্‌ৎপা অসি
হেনগংহলি অম্ল্যং বসিনা হারনা শোরহনা লৈববা থীরিন্দা
অমুক হেমা অমাঙ অভা থোকহলি । থীরিন্দা অশোকনা থোক্‌লোই
দৌবা (পীরোইদৌবা) পোং অহদি অঙ্গৈবা অম্ল্যং নালহবনা
পোং হাপ্তুনা বশাগী বধৌ অমুক ভোজ হবনা ।

খুদম ওইনা Psyllium নজগা isaphgool বহৈ agar-
agar নজগা Sugar of milk হাররিবা পোংশিং অসি চাং
নাইনা স্বাভবা পোং পীগদবনি । হেমা খঙজিন্নবপীদমক লাইরিক
লেংবা নিপা অসিনা ইবা অবাংবা বৈখংপগী বরবনা ইবা
লাইরিক অহ য়েংবা কানগনি ।

কিরাকপু থবক হেমা ভৌহন্দননবা অনীশবা পাঠৈদি
Carbohydrate অম্ল্যং Protein গী চাং য়ায়া স্বাভবা চিজাক
বাদোকনা অসিনি । খুদহদি শা, ডা, য়েব্ব, শঙ্কোদ, বপাল,
চিনি অডোবা, অখুম-অহ'ও, চেঙ অম্ল্যং বরভাগী পোখোক
অসিনি ।

অহমন্তবা পাঠৈদা কিরাকু বশা বধন্তনা শেংদোকচবা ওয়দবা
চিজাক পীবিবনি বহুদি মনা-মশিং, অশং-অযান্ অম্ল্যং চম্পা
কমলানটিংবসিগী বহৌ ।

মুকুওইনা খঙজিন্নবিগদবনি বরেক-বহাও (fat) স্বাভবা
পোং অসি ছুতবা বার হারবসিনি ।

অহানবদা লাহনগৌ খুদমশিঃ হু লোইদা কোক্তি বমণৈ চাৰা
 লেপবদমনি অস্বাস্থঃ চাৰা লেপিতৈ মন্থঃ অসিদা চম্পা কমলাঃ
 নচিংবগৌ বহৌ বান্না বরাং কাগ্নদা থকদমনি। হৈ বহৌশিঃ
 অসিনা হকচাংদা মাৎহনবা পোৎলমশিঃ অস্বাস্থঃ কিরাভা
 লোকদবা পোৎলশিঃ শেংদোকপদা বভেং পাংই। অস্বাস্থঃ চানিঙ-
 থকৌংবদা হেনগংহলী। অহদগৌদি চিঞ্জাক্তা বব্বেক-মহাও (fat)
 নী শরুক চাং ভানা রাওবা চাগদবনি। বখাদা পীৰিবা বব্বেক
 মহাও চাং ভানা রাওবা চিঞ্জাকশিঃসি কিরাভা অকায়া পীৰদগৌ
 দুঃশঃ অস্বাস্থঃ Varicose Veins ডইবকপা রাংগৌ খুদোংখীবা
 লৈবা বভবদা শীজিমবগৌদবক কাগ্নগনি।

চিঞ্জাক চাং কক্কা চাৰা

(Regulation of Diet)

- চিঞ্জাকী পান্থঃ :- হকচাংদা কাগ্নগদবা পোৎলমদি বরাং
 কাগ্নদা কংহনবা অহবু বব্বেক-মহাওগৌ চাংদি বরাংনা রাওবা
 চাৰা কৈ।

চিঞ্জাকী বভঃ (Characteristics of Diet)

- ১। চানবা খুদিংমক বব্বেক মহাও রাওদমবা শেখা।
- ২। বব্বেক-মহাওগৌ চাং বান্দদা রাওই হান্না থকলবা
 চিঞ্জাক্তক চাগদবা চবান্না হাঙ্গা।
- ৩। চবান্না বব্বেক-মহাওগৌ চাং অসি চাউবাক্কা থান
 ৫০ (রাই) দগী হুহুবা।

যৱেক-মহাও গামদনা গাওকা চিঞ্জাকশিং

(Foods containing little fat)

মপাল লৌখোকুবা মজোম অমন্তং মসিদনী শেয়া মজোম
মপাল, মজোম অকুয়া অমন্তং; মপাল লৌখোকুবা মজোমনী বেয়া।

কোবি অমন্তং ভিল্লৌ মন্তবা মতা-মশিং পুয়মক।

মঠে-মরোংশিং (cereals) মপাল লৌখোকুবা মজোমপা
লোয়ননা চাবা যাবা খোংদোকুবা অমন্তং কংহলবা মঠে-মরোংশিং
আভানী তল অকংবা, লৌখোকুবা ডবলমতী অমন্তং ডালিয়া
(Dalia) মি।

থকপা যাবা চিঞ্জাকশিং (Beverages) :— উঠেদী মহীশিং,
মপাল লৌখোকুবা মজোম, শিং হাপ্লা থকুবা মহী, মৱেক-মহাও
লৌখোকুবা মজোম, কাৰ্বোন-ডাইওক্সাইড গাওরবা জেশিং চা,
কোকি অমন্তং খোইচী। চরা চাবনা লোইরকপনা চানবা উঠে-
বাই অমন্তং অথুং-অহাও।

চাৱোইদোবা চিঞ্জাকশিং

(Foods to be avoided)

যী অমন্তং থাউনা ধৌরবা পুরি কচৌরি, পাকৌরা, পৱহা-
মচিংবা, মজোম মপাল থাকপা মহী-মহাই অমন্তং বেয়াং, মা-গা,
মৱম, চকৌনি, লৈবাক-মহাইমচিংবা জাে, কংহলবা মহাই অমন্তং
মহাই-মজল, ঘী, থাউ, মজোম মপাল, উন্ মপং (Ice-cream)
পৱম মসলামচিংবা, চিনি অচৌবা অমন্তং মৱেক-মহাও কুংনা
গাওকা অথুং-অহাও।

কিরা কপু চিলহন্দনবা মসিংত উইনা

চাগদবা চিজাক

(A skeleton diet for relieving
Liver Congestion)

কিরা কপু বাই চিলহন্দনবা থাইদী চুনবা অবস্খঃ পেমিংডাই
উইবা চিজাক্তি অসিনি । থঃসদবদি অহানবদক্কা — চিজাকপিং
অসিনা অদাবনী লায়ং অবস্খঃ মনিগদি (gas) হেমগংপা
উইগনি অহু মহু মথন্ত থুনা অহু কজবিগনি ।

১। অহুকী চরা (Breakfast) কদলা, কিহোম, চম্পা-
নচিংবগী মহো, মদে-মরোংগী এহাং, মপাল নৌখোক্তবা শকোমদা
থোংবা ডালিয়া (Dalia) গেহু চাপাতি নজগা ভল অয়াইবা ।

২। চাকলেন (Lunch) উইগী মহো, মদা-মসিংগী শিংজু
(salad), গেহু চাপাতি, মপাল য়াওদবা শকোম ।

৩। দুদিনাংগী চাক (Dinner) অথোংবা মদা-মসিংগী
মথেল অনি মদা-মসিংগী শিংজু, গেহু চাপাতি অবস্খঃ শকোম ।

চরাশিংগী মরক্তা (between meals) চম্পা কদলা-
নচিংবগী মহো থকপা ।

মথক্তা হায়দিবা চিজাক অসি হান্না দুসিং হুয়ি কয়িমক্তা
চাদনা কদলা মহো অবস্খঃ ঠেপিংগ'ক্তা থকগা নোজিমবা হোবা
য়াই । কিন্তু কপংলে হায়বা ভশেংনা থক্তিবকাওবা চিজাক
অসি অন্ত্র থংগদবনি । কপংলে হায়বা থঙলদনা ময়ান্না চানদিবা
চিজাক অহুদা হজিমবা য়াগনি ।

চুন্নী চানসিৰা চিক্কাৰ

ସଂସ୍କୃତ ନାମ: ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍ ଗୀତା (Sanskrit) ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍
 ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍ ଗୀତା (Sanskrit) ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ୍

ଅନୁକ୍ରମିକ ଅଟ-ଅଧିକ ତାଲିକା :-

জৈনিং অশাবা গ্ৰাম বহুদ। চপ্ৰ। বহু চাগী খৈবোয় অনি
 য়ানিল্লগা থকণ। (য়ান্না শীল্লবদি খোইহী থ্ৰা য়ানল্লবদব।) ।

ଅଧିକ ଚାବଦା (breakfast) ଯଦୁ ଅସହ୍ୟ ଯଦୁ ଯାଗଦବା
ଅରୋଗା ଶେଷେ ।

ডালিয়া (cracked whole wheat) কী কপ অবশী ও
ময়ক মতা ও ম'ওদ্রবা পজেমগা থোংবা । হাউনমবসীময়ক থোইহী
থরা হাপ্লা । মজেম অশাবা আউল ৫ সা ইপিংসা মামবা
(hot water tea).

୧ । ଜାକଜାବାଜନା (Mid-Morning) — ଚିନି ହାତୁଡ଼ା
କସନା ବଡ଼େ ଆଉଟିଲ ଯତ୍ନ ।

২। অথুকা চরাদা (Lunch) — গেহনী রায়গা চগেমগ।
৫ : ১ গী চাংদা রানশিগবা চাপাতি।

ତାଙ୍କ ଅସହ୍ୟ ଥାଏନେ ଅଶୀନବଗ୍ନି ଅଥୋଃବା ବହୀ ନକୋହି
ଅସ୍ତୋଷା ।

আউল মজলি শ্রোম অকশ্য (মণাল মঃ ওদবা শ্রোম অকশ্য
শেখা)।

୧୬ ଦୁଧଂ ଅସନ୍ନଂ ଲିଂଗି କାଶ୍ମିରୀ ସରୋଧୀନୀ ଜାତୟେଂ

୩। ମୁସିକାଂବାଇସବ (Mid-afternoon)— କଥଳା ସହୀ
ଚିନି ଖାତୁବା ଆଉଟଲ ସତୀ ।

୪। ମୁସିକାଂଗି ଟାକ (Dinner)— ଯାସଗା ଟମେସଗା ୧ : ୧
ଅସନି ଟାଙ୍ଗା ସାନଲିମ୍ବରବା ଟାପାତି । ଆଲୁ ଅତୋବା, ସନା ସାଂଶିନି
ଲିଂଜୁ, ଲଞ୍ଜୋସ ଅଳାବନା ଘୋଇବୀ ସାନବା (ଚିନି ରତୁବା) ।

Lemon agar jelly :- ଟ୍ରୋ ସହୀ ଟାମି ଟାସଟ ଅବା ଜିଂଶିଂ
କପା ଟଂଖାସ ଅବା ଝୁନି ଟାମି ଟାସଟ ଆଗର ଜିଂଶିଂ ଅଞ୍ଚୋବନା ଭୁସ-
ହଜଗା ଘୋଇବୀଗା ସାନହୁନା ଲେସା ।

ତୁସିକିଂସ ସମାପନା (before bed time)— ଚିନି ସାତୁବବା,
କଥଳା ସହୀ ଆଉଟଲ ସତୀ ।

ଲଞ୍ଜୋସ ଖାତୁଗୀ ଚିଞ୍ଚାକ (The Milk Diet)

କରାଞ୍ଜୁସନୀ ଧରଟ ପୁବା ଉତ୍ତବଦି ଲଞ୍ଜୋସ ଖାତୁଗୀ ଚିଞ୍ଚାକ୍ରା ହେନା
କବା ଅସନ୍ନଂ ଦୁଧଂ ଲାଞ୍ଜୟେବନା ଥୁନା କଟବନି ସତଂଗି । ମୁସିଂ
୧ ଚିନି ୨୦ ଲି କାତବା ଚରା ହେଜବା ସତୁଂନା ନୋଂସନା କେଃ ଜିଃ
ହଜୁତନି କେଃ ଜିଃ ତରେଂ କାତବା ସାଞ୍ଜା ଅହସ ରଜୁଗା ସରି ଲଞ୍ଜୋସ
ଖାତୁ ଟାତ । ଅବୁଞ୍ଜା ସରୋଜନୀନହଜୁଦି The magic of milk
ହାସବା ଲାଞ୍ଜିକ ଅହ ସେଂଗବନି । ଅହାନବା ମୁସିଂ ଧରଦି ଅନାବନି
ଜାତୟେଂ ଅହ ହେଂଗଂ ପା ସାଞ୍ଜ ଅହୁବୁ ଲଞ୍ଜୋସ ଅହନା ଅତେ ଚିଞ୍ଚାକ୍ରା
ହେନା ଥୁନା ଅନାବୁ କହନଗି ।

অভোপ্পা খোঙং অমা (An alternative plan)

মথকী অম্মা শঙ্কোম চাবা ওষদ্রবদি মথানী অম্মা চরা
অম্মন্তং চাও :—

অম্মুতা (Morning) অপান্না উঠে শঙ্কোমগা লোয়ননা
নরুগা য়াওদ্রবন্তু ।

মুবিং মুনবা (Noon) মনা-মশিংগী শিংজুগা মরেক য়াওদ্রবা
শঙ্কোমগা (আউল্ল মিপাল) ।

মুবিংমাদা (Evening) মরেক য়াওদ্রবা শঙ্কোমগা মনা-
মশিংগী শিংজুগা অম্মা উঠেগা চাবা ।

মসিগী চিঞ্জাক অসি মপুংকানা লায়য়েংজিবা কাওবা চখগদবনি ।

মুংশং লৈরিবা মকম্মুদা পীবা লায়য়েং (Local treatment for piles)

মুংশংগী শিংলিশিং অহু নীকশিমখিননবা অম্মং মখোয়গী
মরোল (wall) শিংহু কনখংনবগীময়ক অজংবা পোং খোম্বা
দরকার ওই । অজংবা খোয়বগী থাইনগী কবা উপায় অমদি
খুকউ অসি কোমশিমগা থাং কাওবা জেশিং অজংবনা মিনিট অমা
নরুগা অনি লুপুমা থম্বা । মসি চাং নাইবা নোংমদা অমুক
অনিমক ভৌগদবা ।

য়ায়্যা অমাবা পোকহনবা মুংশংগীময়কু খুদকী ওইবা লায়-
য়েংদি জেজমবা অচৌবা খুদং ফংজামদি জেশিং থুমা চুপখিমগনবা
অপাবা চে নরুগা কিজেং অমা য়ায়া জেংবা জেশিংদা লুমগা

১৮ সুঃশং অম্মঃ শিংলি কাপ্পগী মহোৎসবী লায়য়েং

অমাংখোঙদা দৈনশিনগদবনি । চৈনাখোল কত্রিবা কাওবা বিনিট
৪।৫ অম্ময়া ধম্মগদবনি । উন্ হাপ্পবা ববরগী খাউ অসিন্
শিংলি পীকশিনহন্বা অম্মঃ অনাবা কোকহন্নবদা য়ায়া কান্নৈ ।

য়ায়া শাখিবা মত্তংগী লায়মাননি সুঃশংগী শিংলিশিংহুনা
অমাংখোঙগী মপান্কা বিন্দোজুনা লৈয়বা অম্মঃ জৈশিং অজৈংবা
খোৎসী লায়য়েং অসিনা কহনবা উম্মদবনি শিংলিশিং অহু পীক-
শিনহন্নবগীদধক হিনাক কাপশিনবগী লায়য়েং অসি দন্নকার
লৈয়কপা য়াই । মসি লায়না খোকহন্নিবা মরম অহু মত্তিকচাবা
চিজাক অমা শীজিন্নহুনা কোকহন্নবা মত্তংদা শীজিন্নগদবনি ।
অমাংখোঙদা অজৈংবা মহী কাপশিনবা নত্তগা অজৈংবা মহীনা
অমাংখোঙদা কাপশিন্দুনা মোংমদা অম্মক অনৌরক অমাংবা
লৌখোকপা য়াই । জৈশিং অজৈংবা কিলো অম্মগী মশুংদগী কিলো
তংখায় অমা কাওবা অমাংখোঙদা কাপশিন্নগা মত্তম থরা ধম্মসি
মোংমদা অম্মক অনৌরক ভৌবা কান্নৈ । নত্তগা তুম্মদাইদা
চৌকোঁদ খাউ অম্মঃ চম্পা মহী তংখায়-তংখায় দানশিন্নবগা
আউল অনি-অহু অমাংখোঙগী মম্মদা কাপশিন্দুনা ধম্মগা অহিং-
চুপ্পা ধম্মা য়াই । মসি থংন-থংননা অহিং অনি-অহু ভৌবা য়াই
নত্তগা দন্নকারগী মত্তাইয়া চম্বোল অম্মগী মম্মদা অহিং অমত্তমক
ভৌবা য়াই । চম্পামহী য়াওদিবা অহুনা অথুপ্পা অনাবা পৌবগী
মহত্তা হাম্মা চাখংপা লৈয়ম্মশিংহুতুম্ম তাইশিলহন্নি — অহুগা খোঙ
হাম্মদা সুঃঙাইহন্নি । সুঃশং অহুম্ম ধুনা পীকশিন্নকনি অহুদগী
অমাংখোঙ মম্মদা দৈনশিনখিবা য়াই ।

ସାରସକ ନାରସଦି ଲୁହୁ ଲୁହୁ ନାବା ଜିଲିଂନା (୮୦° ନମୀ ୮୫° F)
 ଜିଲିଂନା (Sitz bath) ନିଃଜୋମ ଡିଢବା ଅସି ଡୋବା ସାହି ।
 ନାବା କରବା ସତୁଂନା ଅଜିଂବନା ନିମିଟି ଡରାନମୀ କୁନକାଓବା ହାରସିବା
 Sitz bath ଅସି ଡୋଗନବନି ଅହମା ଖୋଢନା ଜିଲିଂ ଅନାବନା
 ଲୁହୁନା ସମଗନବନି । ସାନ୍ନା ନାମଂନା ଡାଢବା ଡୋରସଦି କମୁନା
 ଖୋଢ ଅମଲୁଂ ନୌଂ ସାଂଖଂହଜ୍ଜମା ମୋଖାମନବନି ଅମଲୁଂ ନୌଂନା
 ହୌମା ସୈଗନବନି । ମୁଂ ୭ ଖୁଦିଂନା ହୌମା ଅସି ହମଗନବନି ।

ଶୁଂଖଂ ଅମଲୁଂ ଅନାଂଖୋଢନା ଡାଖଂନା ଅସି ଅଜିଂବା ମୋଂ
 ଖୋଢନା କାରସଦି ଅନାଂଖୋଢନା ହୌମା ସୈବନା ଅସାହନା କହନ୍ତି ।
 ଅସିଂହା ସତାଂନା ସାନ୍ନା ନାବା ଜିଲିଂନା ନଡନା Sitz bath ଡୋବା
 କାମିନି । ଇଃଦି ଅସି ଅହମନମୀ ହେମା ଜିଲିଂନା ଲୁପନିବନମୀ ନରକାର
 ମୈତେ ଅହମ୍ ଅନାବହନା ହେକ ଖାଢବା ଡହକାଓବମୀ ଡାଂନାଦି ଜିଲିଂ
 ଅହ୍ ନାହନମନବନି । ହାରସିବା ଅସି ଅନାବହନା ଖୁଂନେ ସମୁଂନା
 କରବା ସତୁଂନା ଅନାବମୀ ଡାଂ ଅହ୍ ତମ୍-ତମ୍ନା ହେନମଂହନବନା ୧୧୫°
 ନମୀ ୧୨୦° F କାଓବା ନାହନମନବନି । ମୁଂଖଂମୀ ଡେନା ଅସି
 କରାମିଂହା ସତସନା ଅଜିଂବା ଅମଲୁଂ ଅନାବା ଅସି ଓମ୍-ଓମ୍ନା ନୌଜିମ୍-
 ବନା କହନବା ସାଓହି । ଖୋଢ ହାନ୍ତା ସତସନା ସାନ୍ନା ନାରସଦି ଜିଲିଂ
 ଅନୌବା ମେନା ତଥାନ୍ନ ଅନା କାଓବା ହୈଜିଜ୍ଜମା ସଂଧତା କହନା
 କାରସା ମୌବା ସାହି । ଅନାବା ସନିଲ ଅହମା ଅନାଂଖୋଢ କୋସ୍
 ଖୋକହନ୍ତି ଅମଲୁଂ ଡେନାଖୋଲହ୍ କୋକହନବନା ହେମା ସଂଡେ ମାଂହି ।
 ଖୋଢ ହାନ୍ତା ହେକ ମୋହିରକମନା ଚକ୍ ଚକ୍ ଖିଝୁନା ନାବା କାଓରସଦି
 ଅନାଂଖୋଢ ସମୁଂନା ଚେକସାସବା ନଜ୍ଜମା ଅହୋବା ଅନା ମୈବନମୀନି

অম্মুং ম্হু কোকব্লবগী থাইদগী কবা উপায়দি খোঙ হাখা চঙবা মতমদা জৈপিং অশৌবগী মনিল মথক্তা কমগদবনি। অতৈ কামবা উপায়দি 115°F দগী 122°F কাওবা শাবা জৈপিংদা শাকু থরা রাওনা অমাংখোঙদা কাপশিমবা নোং হোগা য়ৈবা, অমাং-খোঙ মম্মুং অশাবা জৈপিং কাপশিম্মুনা শেংদোকপা।

অমাংখোঙদা চীক-চীক লাউবগী থাইদগী কবা দি জৈপিং অশাবা শীজিন্নবনি। Sponge মল্লগা কি মচেং অমা 125°F দগী 130°F কাওবা শাবা জৈপিংদা থুনা জুন্নগা পোক্তি-পোকবন্দনা থোমগদবনি হায়রিবসি মিনিট ১৫ দগী ২০ কাওবা ভোগদবনি। নোংমদা অনৌরক অহমলক ভোবা রাই। মসিগী মরক্তনা শজোম বহৌ শীজিন্নো।

ইলেক্ত্রিক ডাইভেটর নোংমদা অম্মুক অনৌরক শীজিন্নবনা লায়না অসি রান্না থুনা কহল্লি অহুগা অমাংখোঙ আঙথোকপদম্মু মভেং পাংই। চুয়গী মুখাংদা জুরুজরবম্মু রান্না কান্নে।

অমাংখোঙদা নাই চাবা মল্লগা হোবা

(Rectal abscess or Fistula)

লায়না অসি লায়বদি খোঙহাখা লোইরকপদা শাখিনা চৈমাখোল কাওই। নাই চাবা অহু থা অম্মোদগী মম্মুংদা পোকখায়গলি। নাই খোবল্লবা মজুংদদি চৈমাহু কোকই। অহুগা অম্মুক নাই ওমথৎলজুনা চৈমা অহু কাওগনি। অম্মুক হুনা নাই

অহি কামপ্রদা। ঐতর্যাহি কবচিনী। অহনিঃ প্রতিপদ্য। নারায়ণে
হৌজবনিন নাই চাবা অহ-অমৃত। অমৃত চক্কিনিনিহ্ন। অমৃত। অমৃত
স্বিকা অমৃত। অমৃত চক্কিনিনিহ্ন। অমৃত। অমৃত।

[illegible]

১) চাবনী ভাং হুহুহনগদবনি অমুনং কোংগদা অগেংবাং জৈশি
 স্নান অকদবনি ৭ অহনবন। প্রোটর অমুনং চনাংনী চিগাক
 চুরোইদবনি- অমুনং অগদবনি উইই অমনি স্নেতকপ। স্না-মনিং
 অকদবনিং চাপদবনি ১০ অমুনং অমুনং কোংগদাউরী অহীনা
 নাই চাবনী খাইইদবনি কবা কদাচিগ। কোংগদা স্নানী প্রাঙ্গণ
 অকদবনি। মসিনা জৈনা দরকার ওইবা মিনরেল সেট্টেইস্না
 অহগা নাই চাবনী বরষ ওইরিবা এসিন খোকহনবা হুগুহা
 গোংগি অহনী মুয়াই হুহুহনি ১০ খোং হানবা জুংগাইনবা
 উইইগি, ধূম ওইনা - অমুনবা অরাখবা, হৈগাগোক, হৈরীং,
 হৈবোং অমুনং বুবা মীহী চাবনী কীয়ে। নাই চাবা কববা
 অমুনং নাই খোকপা লেজবা অর্জুনা লজো অগেংবা অমনিং
 মইই মইই চিগাক চাবনী উইগো শরক ইহবা রাংগা
 ৩, চুসট, যু অমুনং অমুনং মসিনা অমনিং খাইইদবনি ১

হায়রিবসিবু চাবনী নিয়ম অসি চপচানা ইল্লবদি অদাবা অসি
অম্মুপকী বভিক অচকপা কংনা থুনা কগনি।

Corn meal, Salt অম্মুং Baking Soda চাবচ অচোবা
অম্মী যন্তুং অম্মম জৌয়গী শজোয় অশীমবগা য়াম্মবগা অবেংপনী
মঙংদা শেহা। যন্তুংদা কেনভাস বেগ অম্মদা হাপ্পা অচুগা মুতিগী
মুমিমাংদগী অম্মুক কাওবা শীজিন্নবা থুমিংগী অম্মো-অম্মোবা শেহা
হুনা শীজিন্নগদবনি। হায়রিবসি কুটনা শীজিন্নবদি হু লাইহো
অম্মদি শাগত্তুনা মাবা পুম্মংক লোইনা চিংখোকখি অম্মুং কুটনা
মাহুনা লৈয়বা নাই চাবা থুমিংদক কহনবা ওম্মী, অচুবু চাবগী
নিয়মদি ওাকদবনি মরমদি হায়রিবা চাবগী নিয়ম অসিনা থীবোং-
থীঝিলগী বঝিলশিং শেংদোকই। Pipal tree গী মকু কংবল্লগা
ভকথায়হুনা শেহা মকুপ অসি শীজিন্নবন্তু য়াম্মা কান্নে অম্মুং
মসি নাই চাবা অচু পোংখাটেল্লাবা যন্তুংদা শেংদোয়গা থোমগ-
দবনি। অচুবু চাবগী নিয়ম অসি ওাক্তবদি মসি থোইনা
কাম্মরোই।

অমাংথোঙ চেকথায়ব্বা

(Anal Fissure)

অমাংথোঙদা চেকথায়ব্বী হৈনা অসি অমাংথোঙদা অশাবা
থোয়না থাইদনী কৈ। যথক্তা পমথিবা জেপিং অশাবা হাপ্পা
পেলা অম্মী বনিল যথক্তা কহগদবনি।

অশাংখোঙদা কপ কপ চিবা

(Anal Spasm)

হসিদা শীজিগবদা কান্সবদি (neutral bath) মজগা sitz bath অসি ১০২° দশি ১০৬° F দা ভৌবা। লুখু লুখু শাবা জৈশিংদা অশাংখোঙদা কপশিন্দুদা শেংদোকপা, মীংজোন হীগা য়ৈবা। কবিশুদা মতবদা অশাংখোঙ লাউখোকহনবা দরকার লৈবা য়াই। Faradic, static, galvanic মজগা sinusoidal electric current খাজিববা কান্সি। লোয়নদা হকচাং নোয়বা অবস্থান gymnastics ভৌগদবনি।

খোঙদা (কপাক্তা) শিংশি কান্সি

(Varicose veins in the legs)

মোংদা শাখদবদা অনিরক খোঙদা অকৈংবা জৈশিং চাই-শিনগদবনি। তুম্বদাইদা অহিং খুশিংদা খোঙ অসি অকৈংবা খাউ অদশি মনুদা য়োমশিলগা অহিংচুমা খগদবনি। হায়রিবসি অপাবা কি চোংকলগা মরোল মরোল নাইদা য়েংশিলগা মথক্তা অমুক শামতুশি কিদা মরোল অনি য়েংশিলগদবনি। খোঙ অসি অহু হুংবিলদি মতব খরা হুংশা মঙাল কংহনগদবনি। শাজেল ভৌবা খুনা অবস্থান কদা চংগা খোঙ খাজতুদা খহু কান্সা অমদি।

শিংলি 'কাপথোকপদা' চীথংলকপা

(Varicose ulcers)

খুদোংচাবদি. শিংলিচা চাথংপা অসি যুয়দা য়ায়া চয়া লায়ং
য়েংবা য়াই । মহুদি খোঙ অসি অশাবা অৰম্ভঃ অৰ্জংবা জেশিংদা
থংন-থংননা লুপ্পা অসিনি । অশাবদা মিনিট অয়া অনি অহুগী
অৰ্জংবদা মিনিট অয়া মখায়দগী অনি কাওবা লুপকদবনি ।

অহানবা হোবদা অসুয় ভৌরগা তপ্প-তপ্পা অৰ্জংবদা লুপ্পনা
অশাবদা লুপ্পদগী লক্ক অয়া-মখায়দগী অনি কাওবা হেনগৎ-
লক্কদবনি । য়সি নোংমদা মিনিট কুন্দগী কুন্দা কাওবা ভৌগদবনি ।
করবা মতুংদা লায়ং অসি নুতিগী নক্সগা চয়োল অয়দা অমিরক
অহুয়ক দরকারগী মতুংইয়া ভৌগদবনি লায়ং অসিগী কান্ধবদো
হিদাক মখল মখল শীজিন্নকরবা কুইনা নারবা মাদি লাইনা
থঙগদি । য়ায়া নাবা শিংলি চাথংপদা Ultra Violet Radia-
tion অসি য়ায়া কবা অহনি ।

